Desarrolla una rutina de alimentación saludable



Tú sabes que una alimentación saludable es clave para una vida sana. ¡La buena noticia es que los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia!

Sigue estas recomendaciones para crear una rutina de alimentación saludable que funcione para ti.

Escoge una mezcla de alimentos saludables

¡Cada grupo de alimentos tiene muchas opciones saludables! Elije una variedad de alimentos que te gusten, como:



Frutas como manzanas, bayas, naranjas, mangos y plátanos





Verduras como brócoli, papas dulces (batatas, boniatos), remolacha (betarragas, betabel/o), okra (quimbombó), espinacas, pimentones, frijoles (porotos) negros, vainas de soya (edamame) y jícama





Granos integrales como arroz integral, mijo, avena, bulgur (bulgor), pan de harina integral y pasta





Proteínas como carnes con poca grasa y pollo, huevos, productos del mar (pescados y mariscos), frijoles (porotos) y lentejas, nueces y semillas, y tofu





Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como leche, yogur, queso, productos lácteos sin lactosa, y bebidas fortificadas de soya (leche de soya), o yogur de soya





Aceites como aceite vegetal, aceite de oliva y aceites derivados de alimentos como los productos del mar (pescados y mariscos), paltas (aguacates) y nueces



Dependiendo de tu cultura y gustos, es posible que disfrutes de alimentos diferentes a los aquí mencionados, ¡y eso está bien! Puedes encontrar alimentos saludables que funcionen para ti.

Reduce el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio

Revisa la etiqueta de información nutricional para comprar alimentos con menos de estas 3 cosas:

- Los **azúcares añadidos** incluyen los azúcares que son agregados a los alimentos y bebidas, los alimentos empaquetados como endulzantes (como el azúcar de mesa), y los azúcares como los jarabes dulces (*syrups*, en inglés) y la miel. Prefiere tomar agua en lugar de bebidas azucaradas y limita el consumo de alimentos dulces como pasteles, galletas y golosinas.
- La **grasa saturada**, que está presente en mayor cantidad en alimentos de origen animal como mantequilla, queso, leche entera y carnes grasosas como las costillas y las salchichas. También se encuentra en algunos alimentos de origen vegetal como el aceite de coco y el aceite de palma. En su lugar, elige alimentos con grasas insaturadas, como productos del mar (pescado y mariscos), palta (aguacate), nueces y semillas, y aceite de oliva.
- El **sodio**, que proviene de la sal. La mayor parte del sodio que ingerimos proviene de alimentos empaquetados y comidas de restaurantes. Trata de cocinar más en casa y condimentar los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.

¿Y el alcohol?

Si decides beber alcohol, bebe con moderación: una bebida o menos al día para las mujeres y 2 bebidas o menos al día para los hombres. Recuerda: beber **menos es mejor** para tu salud. Si estás embarazada, no bebas nada: el alcohol no es seguro para tu bebé.



Elige cereales integrales

Los cereales integrales son una opción más saludable que los cereales refinados. Prueba:

- Pan integral en lugar de pan blanco
- Tortillas de maíz o de trigo integral en lugar de tortillas de harina blanca
- Palomitas de maíz simples en lugar de papitas o bocadillos comerciales (*chips*, en inglés) de maíz

Consume una mezcla de verduras

Prepara la mitad de tu plato con frutas y verduras, y come una variedad de tipos de verduras, como:

- Verduras de color verde oscuro, como espinacas y acelgas
- Verduras rojas y naranjas, como tomates y zanahorias
- Arvejas, lentejas y granos, como frijoles (porotos) negros y garbanzos
- Verduras con almidón, como papas, plátanos verdes y plátanos maduros
- Otras verduras, como coles de Bruselas, calabaza y coliflor

Averigua cuántas calorías necesitas

La cantidad de calorías que necesitas cada día depende de factores como tu edad, tu peso, altura, género y la cantidad de actividad física que haces.

Usa la herramienta *Plan de MiPlato* para determinar cuántas calorías necesitas y la cantidad de alimentos que necesitas de cada grupo de alimentos: **MyPlate.gov/es/MyPlate-Plan**.



Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase

Serving size/Tamaño por ración	**2/3 cup/2/3 taza (55g)**
Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	**230**
	% Daily Value*/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 8g	**10%**
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	**5%**
Trans Fat/Grasa *Trans* 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	**0%**
Sodium/Sodio 160mg	**7%**
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	**13%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	**14%**
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	**20%**
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

¡Revisa la etiqueta!

La etiqueta con los datos de nutrición (*Nutrition Facts*, en inglés) puede ayudarte a tomar decisiones más saludables. Mira esta información clave:

- Tamaño de la ración: si comes más de una ración, obtendrás más de todo lo que indica la etiqueta
- Calorías: ten en cuenta cuántas calorías necesitas cada día y cuántas hay en una ración

Luego mira el porcentaje de valores diarios. Escoge alimentos que contengan:

- **Baja cantidad** de azúcares añadidos, de sodio y de grasas saturadas (5% o menos)
- **Alta cantidad** de fibra, calcio, potasio, hierro y vitamina D (20% o más)

¿Y sobre tomar suplementos?

La mayoría de las personas pueden obtener todos los nutrientes que necesitan de los alimentos, pero es posible que debas tomar una vitamina u otro suplemento. Por ejemplo, algunas personas no obtienen suficiente vitamina D de los alimentos y de la luz solar.

Consulta con tu médico **antes** de empezar a tomar suplementos.

Adapta tu alimentación saludable a tu horario y a tu presupuesto



- ¿Demasiado ocupado para cocinar? Trata de planear y preparar las comidas con anticipación. Hacer una gran cantidad de sopa o cortar un gran cantidad de verduras durante el fin de semana puede ahorrarte tiempo durante la semana.
- ¿Te preocupa el costo? Trata de comprar frutas y verduras de temporada y recuerda que tanto las opciones frescas como las congeladas y enlatadas cuentan. Si no te alcanza el dinero para comprar suficientes alimentos saludables, podrías encontrar programas que pueden ayudarte en **USA.gov/espanol/Asistencia-Alimentaria**.

¿No sabes por dónde empezar? **Trata de cocinar una cena saludable una vez a la semana.** Cocinar más en casa es una excelente manera de comenzar a tomar decisiones más saludables.

Recuerda: nunca es tarde para empezar a comer de forma saludable

Una alimentación saludable puede reducir el riesgo de problemas de salud como:

- el sobrepeso y obesidad
- las enfermedades del corazón
- la diabetes tipo 2
- algunos tipos de cáncer



¡No hay una manera "correcta" de hacerlo! Puedes buscar una rutina de alimentación que funcione para ti, independientemente de tu edad, ingresos, estilo de vida, cultura o gustos.

De manera que **empieza de forma simple**. Haz un pequeño cambio en tu rutina de alimentación hoy.

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos que te ayudarán a alimentarte de forma saludable en **DietaryGuidelines.gov/es/Recursos**
- Encuentra más recomendaciones y recetas para una alimentación saludable en **MyPlate.gov** (en inglés).